

Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья Должен быть режим у дня. Следует, ребята, знать Нужно всем подольше спать. Ну а утром не лениться — На зарядку становиться! Чистить зубы, умываться, И почаще улыбаться, Закаляться, и тогда Не страшна тебе хандра.







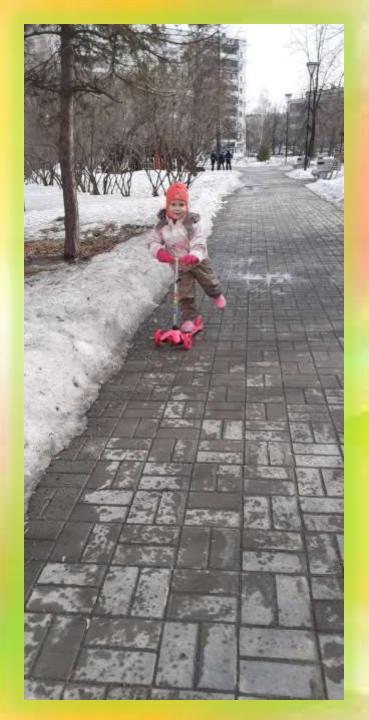
Спорт нам плечи расправляет, Силу, ловкость нам дает. Он нам мышцы развивает, На рекорды нас зовет Все ребята знают, **Что** закалка помогает, Что полезны нам всегда Солнце, воздух и вода. Кто с зарядкой дружит смело Кто с утра прогонит лень, Будет смелым и умелым И веселым целый день!





На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе: Одеваться по погоде!







Здоровые дети в здоровой семье, Здоровые семьи - в здоровой стране, **Здоровые** страны планета здорова, Здоровье - какое прекрасное слово! Так пусть на здоровой планете Растут здоровые дети!



